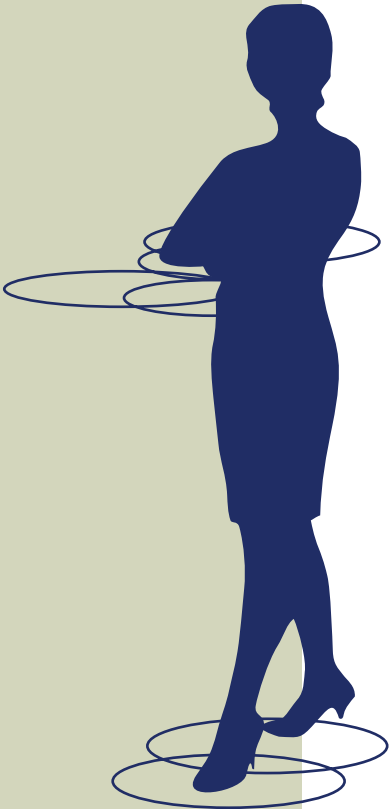


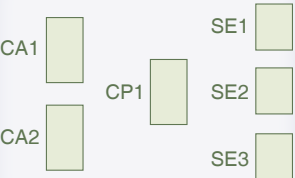
Source
d'inspiration

Question déclencheur

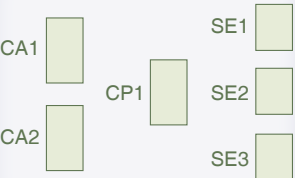
Remue-ménages



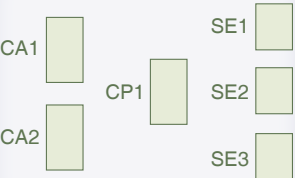
Q6



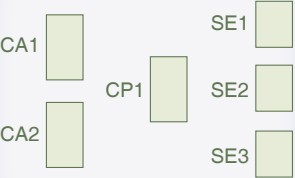
Q7



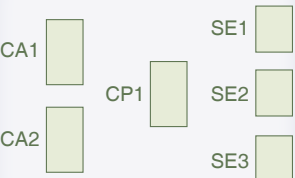
Q8



Q9



Q10



Émerge-t-il une problématique générale qui rassemble l'esprit des questions ?

Cette problématique pourrait-elle traiter d'une des intentions éducatives des domaines généraux de formation ?

La problématique est-elle susceptible d'être rencontrée dans la réalité ?

Problématique

La situation vous paraît-elle stimulante, intéressante, pertinente ?

Diriez-vous que votre situation est simple, complexe ou est-elle un exercice ?

La situation touche-t-elle toutes les catégories d'actions, les compétences polyvalentes et les catégories de savoirs essentiels que vous souhaitez ?

Votre problématique vous inspire-t-elle de nouvelles questions ?

Jetez un coup d'oeil à votre

Remue-méninges...

Y a-t-il encore des éléments qui mériteraient d'être exploités ?

Santé et mieux-être

Amener l'adulte à se sensibiliser à l'égard de sa santé, de son bien-être et de ses relations avec les autres.

Environnement et consommation

Amener l'adulte à clarifier sa relation avec l'environnement et à se responsabiliser par rapport à ses choix en matière de consommation.

Monde du travail

Amener l'adulte à actualiser son projet professionnel.

Citoyenneté

Amener l'adulte à prendre ses responsabilités au sein d'une collectivité, dans le respect des valeurs communes et des particularités culturelles.

But

Le but du cours **Santé psychologique** est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de vie où la recherche d'un meilleur équilibre l'incite à accroître son potentiel de création.

Au terme de ce cours, l'adulte aura expérimenté une ou plusieurs formes d'expression de soi et il aura réfléchi sur sa manière d'introduire la créativité dans sa vie courante. Il aura pris conscience des bienfaits qu'il en retire et du plaisir qui favorise le maintien de la santé psychologique.

Exemples de situations de vie

- Manque de temps pour se divertir
- Moment de crise, de remise en question
- Épuisement
- Surcharge de responsabilités et de travail
- Période de découragement
- Période d'ennui et de lassitude



Pour traiter les situations de la classe *Recherche d'un meilleur équilibre de vie*, l'adulte expérimente une ou des formes d'expression de soi. Il réfléchit à la manière d'introduire la créativité dans sa vie courante.

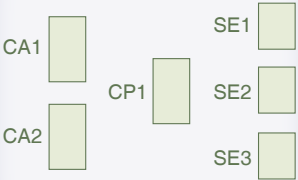
Lorsque l'adulte expérimente une forme d'expression de soi, il exploite ses ressources personnelles. Il porte donc attention à des expériences signifiantes à partir desquelles il peut nommer ses talents et ses préférences. Il tient compte de ses centres d'intérêt. Il décrit ses habiletés et celles qu'il aimerait développer. Il tient compte de ses intuitions et de ce qu'il ressent, et il recourt à son imagination pour expérimenter une forme d'expression de soi. Pour ce faire, il actualise ses idées créatrices sous une forme particulière. Il mobilise ses connaissances sur la créativité, le plaisir et la connaissance de soi.

Pour réfléchir à sa manière d'introduire la créativité dans sa vie courante, l'adulte accueille le résultat de son expérimentation et exprime comment il pourra en réinvestir les retombées dans sa vie quotidienne. À cette fin, il prend conscience de son niveau de satisfaction par rapport à sa démarche et à ses réalisations. Il précise ses préférences et commente son expérience en s'appuyant sur des connaissances relatives à la connaissance de soi et au plaisir. Il tire de son analyse des éléments qui lui permettront d'exploiter des formes d'expression de soi qui sont à la fois créatives et personnalisées. Il anticipe la manière d'introduire la créativité dans sa vie courante et estime les bienfaits pour le maintien de son équilibre de vie.

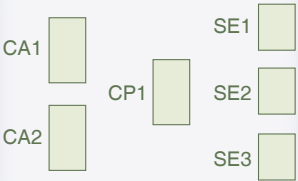
Attentes de fin de cours

Écrivez ici la ou les question(s) de votre situation en identifiant la ou les catégorie(s) d'action(s) traitée(s), la ou les compétence(s) polyvalente(s) pertinente(s), ainsi que la ou les classe(s) de savoirs essentiels à mobiliser par l'adulte.

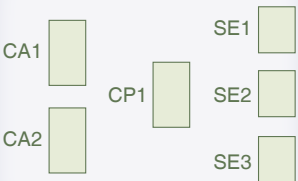
Q1



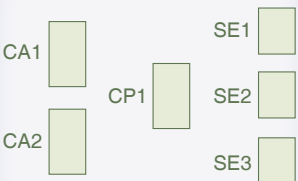
Q2



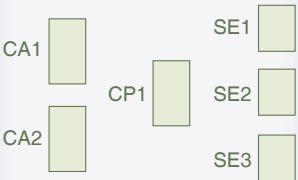
Q3



Q4



Q5



Catégories d'Actions

CA 1 : Expérimentation d'une ou de plusieurs formes d'expression de soi

- Exemples d'actions :
- Dessiner, peindre, sculpter, modeler
 - Écrire une chanson, un poème, un conte
 - Faire du théâtre
 - Faire de la photo, de la vidéo
 - Faire de la musique
 - Cuisiner
 - Bricoler
 - Confectionner un vêtement, un objet

CA 2 : Réflexion sur sa manière d'introduire la créativité dans sa vie courante

- Exemples d'actions :
- Se ressourcer par des lectures, des rencontres, de la musique, etc.
 - Réfléchir sur soi, sur ses projets, ses champs d'intérêt, etc.
 - Se donner des pauses, s'accorder du temps
 - Prendre conscience de son niveau de satisfaction
 - Être attentif à des sensations de plaisir et de bien-être
 - S'intéresser aux réalisations des autres

Compétences Polyvalentes

CP 1 : Exercer sa créativité

- Exploiter ses ressources personnelles
- Recourir à l'imagination pour expérimenter une forme d'expression de soi
- Accueillir le résultat de l'expérimentation

Catégories de Savoirs Essentiels

- SE 1 : Connaissance de soi
- SE 2 : Créativité
- SE 3 : Plaisir